


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó Vajás molnárka			Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Körte			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Majonézos tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 KJ			Energia: 357.49 Kcal / 1,494.31 KJ			Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 KJ			Energia: 308.84 Kcal / 1,290.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.75 g	3.30 g	1.74 g	5.79 g	9.11 g	3.59 g	7.88 g	7.16 g	7.23 g	10.79 g	5.36 g	2.53 g	6.48 g	9.53 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.40 g	9.99 g	0.68 g	48.50 g	19.99 g	0.92 g	64.63 g	27.98 g	0.92 g	45.09 g	7.13 g	1.03 g	48.84 g	20.38 g	0.10 g		
1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Cérnamentélttel Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztaival Reszelt sajttal			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Káposztasalátával		
		Energia: 363.46 Kcal / 1,519.26 KJ			Energia: 351.84 Kcal / 1,470.69 KJ			Energia: 419.82 Kcal / 1,754.85 KJ			Energia: 466.03 Kcal / 1,948.01 KJ			Energia: 589.99 Kcal / 2,466.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.29 g	21.95 g	7.27 g	14.09 g	7.75 g	1.77 g	13.59 g	10.43 g	3.15 g	18.56 g	24.26 g	5.75 g	22.25 g	23.13 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.29 g	5.67 g	2.99 g	56.12 g	2.54 g	6.29 g	67.17 g	17.00 g	1.95 g	42.86 g	0.04 g	2.29 g	72.22 g	8.01 g	3.10 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7			1,9			1,3,7				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Zabrudai			Csokoládékrémes rúd Mandarin			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Kajszibarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.84 g	7.18 g	2.69 g	10.28 g	7.98 g	4.60 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.41 g	0.00 g	0.46 g	28.87 g	0.00 g	0.61 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	